

pilatesK 西梅田店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Advance	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist spXmas 🍌	Leg Lines	Body Balance		
	Luka	Honoka.g	Konoka.k	Honoka.g	Luka	Maho.F		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🍌	Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Advance		
	Maho.F	nono.K	nono.K	Konoka.k	Maho.F	Luka		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Cardio	Waist spXmas 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Pilates Cardio	Pilates Barre		
	Luka	Honoka.g	Konoka.k	Honoka.g	Luka	nono.K		
	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Body Balance	Back & Arm 🍌		
					Maho.F	Luka		
					16:30 ~ 17:30	close		
					Basic 🍌			
					Konoka.k			
	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg 🍌						
	Konoka.k	close						
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Basic 🍌		jump to burn	Hip & Leg 🍌	Shape up waist			
	Honoka.g		Luka	Honoka.g	nono.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist spXmas 🍌	Body Balance		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌				
Honoka.g	Maho.F		Honoka.g	Konoka.k				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🍌	Advance	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍌					
Konoka.k	Luka	nono.K	nono.K					

pilatesK 西梅田店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist spXmas 🍷	Pilates Cardio	Pilates Barre	Pilates Workout	Waist spXmas 🍷	Hip & Leg 🍷		Basic 🍷	
Honoka.g	未定	nono.K	Yuna	Honoka.g	Konoka.k		Konoka.k	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Leg Lines	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Back & Arm 🍷	Basic 🍷	Stretch & Conditioning 🍷		Pilates Barre	
Yuna	Maho.F	Maho.F	Yuna	Maho.F	nono.K		nono.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🍷	Body Balance	Stretch & Conditioning 🍷	Basic 🍷	Back & Spine	Pilates Cardio		Pilates Cardio	
Honoka.g	Maho.F	nono.K	Konoka.k	Yuna	未定		未定	
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
				Hip & Leg 🍷	Shape up waist			
				Honoka.g	nono.K			
				16:30 ~ 17:30	close			
				Leg Lines				
				Yuna				
				18:00 ~ 19:00				
Back & Arm 🍷								
Yuna								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Pilates Workout	Waist spXmas 🍷	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍷			Hip & Leg 🍷		
Yuna	Honoka.g	未定	Honoka.g			Maho.F		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio	Back & Arm 🍷	Body Balance	Pilates Barre			Shape up waist		
未定	Yuna	Maho.F	nono.K			nono.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	close	21:00 ~ 22:00
Basic 🍷	Shape up waist	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Body Balance				
Konoka.k	nono.K	Konoka.k	Maho.F	Maho.F				

🟢：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 西梅田店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/14	更新					
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24							
水	木	金	土	日	月	火	水							
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
jump to burn	Hip & Leg 🌿	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Back & Spine		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿							
Yuna	Maho.F	Maho.F	Konoka.k	Yuna		Maho.F	Maho.F							
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Body Balance	Back & Spine	Waist spXmas 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿	Pilates Cardio							
Maho.F	Yuna	Honoka.g	nono.K	Maho.F		Honoka.g	未定							
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿		Body Balance	Basic 🌿							
Yuna	Maho.F	Maho.F	Honoka.g	Yuna		Maho.F	Maho.F							
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close					
			Pilates Cardio	Basic 🌿										
			未定	Honoka.g										
			16:30 ~ 17:30	close										
			Basic 🌿											
			Honoka.g											
			18:00 ~ 19:00											
			Pilates Barre											
			nono.K											
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Back & Spine	Leg Lines	Basic 🌿				Pilates Barre	jump to burn							
Yuna	Yuna	Konoka.k				nono.K	Yuna							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🌿	jump to burn	Waist spXmas 🌿				Basic 🌿	Waist spXmas 🌿							
Maho.F	Yuna	Honoka.g				Honoka.g	Honoka.g							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Pilates Barre	Basic 🌿	Pilates Cardio				Shape up waist	Back & Spine							
nono.K	Konoka.k	未定				nono.K	Yuna							

pilatesK 西梅田店		【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール			
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
Waist spXmas 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Pilates Workout				
Honoka.g	nono.K	Honoka.g	Yuna				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance	Shape up waist				
Maho.F	Yuna	Maho.F	nono.K				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Spine				
Honoka.g	nono.K	未定	Yuna				
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre				
		nono.K	nono.K				
		16:30 ~ 17:30	close				
		Waist 🌿					
		Honoka.g					
		18:00 ~ 19:00					
		Shape up waist					
		nono.K					
18:00 ~ 19:00	close						
Basic 🌿		Body Balance					
Konoka.k		Maho.F					
19:30 ~ 20:30		close					
Body Balance							Pilates Workout
Maho.F							Yuna
21:00 ~ 22:00							21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Back & Arm 🌿						
未定	Yuna						

🌿 : 体験可能レッスン
・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。